SOKÓŁ NA ŚLĄSKU

CZOŁEM

CZASOPISMO DLA CZŁONKÓW ZWIĄZKU SOKOŁÓW POLSKICH DZIELNICY ŚLĄSKIEJ

Wychodzi co miesiąc. — Numer niniejszy kosztuje **20 groszy.** — Konto czek.: **P. K. O. Katowice 301 550.** — Tel. Nr. **613**

Sekretarjat dzielnicowy, Redakcja i Administracja mieszczą się w Katowicach ulica Ks. Damrotha 8, parter prawa

ROK VI · KATOWICE · STYCZEŃ 1927 ROKU · NUMER 1

W rocznicę powstania styczniowego

W szeregu walk, które Naród Polski toczył przez półtora blisko wieku o odzyskanie bytu państwowego, poczestne miejsce zajmuje powstanie listopadowe. Wspomnienia potomnych łączą z tem wydarzeniem dziejowem uczucia zarówno uzasadnionej dumy jak dającego się łatwo wytłumaczyć żalu. Żal to nietylko krwi przelanej, ale także żal do bohaterów głównych powstania o wynik bolesny, a nieoczekiwany.



Powstaniu temu wszystko zdawało się sprzyjać, począwszy od porywu podchorążych, a skończywszy na przygotowaniu militarnem wojska polskiego i zdolnościach wodzów. A jednak już w dn. 29 listopada 1830 r. widne były cienie, które miały zaćmić pogodę dnia wolności. W Belwederze nie wzięto wielkiego księcia Konstantego w niewolę, ocalał on, a za nim razem uniknęły niewoli pułki rosyjskie, stojące załogą w Warszawie. Powstanie mimo to rozszerzyło się, ogarnęło załogę polską Warszawy, objęło ludność stolicy, lecz wodza nie było. Upatrzony na niego generał Chłopicki wyniósł zapewne ze szkoły napoleońskiej potrzebną wiedzę wojskową, miał niewątpliwe zdolności, lecz brakło mu wiary w powodzenie ruchu i chciał za wszelką cenę ocalić tylko swobody Królestwa Kongresowego.

Tymczasem i to umiarkowane żądanie było niemożliwe do urzeczywistnienia. Toteż Chłopicki składa naczelne dowództwo, chcąc walczyć tylko jako prosty żołnierz i służyć radą nowemu naczelnemu wodzowi gen. Radziwiłłowi. Armja rosyjska, dwa razy silniejsza od polskiej, zbliża się ku Warszawie. Gen. Dwernicki odnosi zwycięstwo nad częścią wojsk moskiewskich pod Stoczkiem dnia 14. lutego 1831, lecz główna walka rozgrywa się od 19. lutego w bliskości Warszawy pod Wawrem, Grochowem i Olszynką, wsławioną męstwem głośnych w pieśni czwartaków. — Tu także błysnęła osobista dzielność gen. Skrzyneckiego — i w dniu 24. lutego szale zwycięstwa już przeważały się na stronę Polaków. Wtem Chłopicki, który kierował całą bitwą, — padł ranny w obie nogi i wojska polskie zaczęły odwrót. Atoli i Moskale nie wyzyskali odwrotu polskiego, a potem nastały roztopy i rozpoczęły się walki podjazdowe. Przerwę miesięczną w wielkich działaniach zużyto na wzmocnienie sił polskich, nad któremi naczelne dowództwo objął Skrzynecki, sztabem zaś kierowali generałowie Prądzyński i Chrzanowski. W dwu bitwach pod Wawrem i Dębem Wielkim odniesiono mniejsze zwycięstwa nad Moskalami, następnie pod Zganiami utrwalono sławę polskiego oręża, lecz zasadnicze zwycięstwo można było odnieść przez zdobycie Siedlec. Do niego nie doszło skutkiem opieszałości Skrzyneckiego, który osobiście w bitwie dzielny do szaleństwa, łączył z tą zaletą brak zdecydowania.



Rozszerzenie się powstania na Litwę i Wołyń nie przynosi polepszenia się sytuacji wojennej, a tymczasem nadchodzi Moskalom śweża pomoc w postaci gwardyj carskich. Znowu Skrzynecki zaniedbał przeszkodzić połączeniu się gwardyj z głównym wodzem rosyjskim Dybiczem. Teraz Polacy musieli stoczyć walkę z przeważającym wrogiem pod Ostrołęką, gdzie wsławił się gen. artylerji Józef Bem. Moskale ponieśli jednak znaczne straty i nie zdołali narazie wyzyskać wygranej bitwy, zwłaszcza że w kilka dni później umarł Dybicz na cholerę. Dowództwo nad Moskalami objął Paskiewicz, który przeprawił 60.000 wojska przez Wisłę. Bezczynność Skrzyneckiego pozbawiła go naczelnego dowództwa, lecz następca jego Dembiński niedługo utrzymał się na tem stanowisku. Tymczasem Moskale przystąpili do oblężenia Warszawy, następuje świetny bój o redutę na Woli, zakończony śmiercią sędziwego generała Sowińskiego, utratą tej pozycji, układy i wreszcie poddanie Warszawy przez Krukowieckiego dnia 8. września 1831 r. Na stanowiskach naczelnego wodza pojawiają się bez widoków ocalenia ginącej sprawy Małachowski i Rybiński, aż październik 1831 r. kładzie koniec walce przez kapitulację i przejście rozbrojonej reszty wojska polskiego do Prus, oraz przez poddanie się twierdz w Modlinie i Zamościu. A potem? potem wielka emigracja do Francji najlepszych ludzi w narodzie, gnębienie pozostałych w kraju przez Moskali i oczekiwanie nowej walki o wolność, która dziedzictwem przechodziła z ojców na synów.

W lat 87 później spełniło się marzenie pokoleń, powstała Polska w rozmiarach zdolnych do życia, a w walkach poprzedzających wielki dzień Wskrzeszenia wzięły udział także zastępy sokole. One to, budząc tężyznę fizyczną, przygotowywały przez całe lata bojowników, którzy w brygadzie karpackiej i w armji błękitnego generała Hallera i w innych formacjach zdały egzamin z nauki swej w Sokole.

To jedna tylko karta odwróciła się w księdze dziejów Sokoła, która ma jeszcze wiele kart do zapisania. Wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe jak najszerszych mas — to nakaz stosunków geograficznych i historycznego dziedzictwa Polski.

Czcić wielkie rocznice dziejowych walk o wolność łzami tylko i wieńcami na mogiłach bohaterów — to za mało dla narodu, pragnącego żyć. Trzeba czegoś więcej, trzeba wysnuć i naukę z rozpamiętywania zdarzeń dziejowych i naukę tę przekształcić w czyn. Uczucia, które nie wydają rozumnego czynu, są tylko marną grą wyobraźni lub nerwów. Nam, którzy po przodkach odziedziczyliśmy najniebezpieczniejsze może położenie terytorjalne w Europie, trzeba tej „wyższej mocy ducha, która nie słucha ułud, która nie ceni nadewszystko marnej sławy wieńców, ani nie skacze naoślep w niebezpieczeństw wiry, lecz nieugiętą wolą stwarza swój gmach z niczego powoli".

W. O.

Gimnastyka sokoła

Czem jest gimnastyka w ogólnem tego słowa znaczeniu, a czem jest gimnastyka sokoła?

Gimnastyka wogóle jest to systematyczne ćwiczenie naszego ciała dla udoskonalenia naszych zdolności fizycznych bezpośrednio, duchowych — pośrednio. Jest ona częścią wychowania fizyznego, opartego na naukowych doświadczeniach, które sięgają głęboko w dziedzinę umiejętności medycznych i przyrodniczych, czynnością, którą kierować winni przygotowani do tej pracy specjaliści, baczący, by żaden wysiłek gimnastyczny nie był zmarnotrawiony, by ćwiczeniem wydobyć najwięcej korzyści dla zdrowia cielesnego gimnastyka. Jednostka i indywiduum, zdrowie fizyczne i siła fizyczna — jest dla nauczyciela gimnastyki bezwzględnym początkiem i końcem wszelkich poczynań; do tego zupełnie jasno wytkniętego celu przystosowane są wszystkie drogi i metody. Gimnastyka wogóle jest pracą fizyczną, i jak każda inna, wytwarzana z przemiany materji, może być wyrażona bez reszty w kalorjach — centymetrokilogramach lub kilowatach.

Czemś innem jest gimnastyka sokoła. Gimnastykę sokolą odróżnia od zwykłej gimnastyki ten moment uduchowienia, który jest zdolen mocą swego idealizmu uszlachetniać każdą czynność człowieka i z rzeczy jednej zrobić zupełnie inną, do niej zgoła niepodobną. Tak więc kowal, wykonywujący cały dzień ciężką fizyczną pracę swego zawodu, przekraczając próg ćwiczni sokolej, wykonywa wprawdzie znowu pracę fizyczną, ale pracę, która przeszedłszy przez kryształowy pryzmat pewnych dążeń ludzkich, uszlachetnia się sama w sobie mocą idei, którą jest owiana, a gimnastyk, wzmacniając swe mięśnie i nerwy, równocześnie krzepi bezpośrednio czynności ducha, stojące i tak już bezspornie w bezpośrednim funkcjonalnym stosunku do fizycznego ustroju człowieka. Praca mechaniczna, jaką pochłania każda gimnastyka, jest w systemie sokolej tylko tłem, tylko metodą i formą zewnętrzną, nie jest atoli jej istotą i celem. Istotą zaś i celem naszej gimnastyki jest szlachetna dążność do zrobienia z człowieka ssaka-pierwotniaka i z objektu fizycznego jednostkę o wysokich kategorjach estetycznych i etycznych, jednostkę, którą starożytni mianowali: **kalos kagathos** (piękny i dobry).

Nasze dążenia idą dalej w tym kierunku, aby zapomocą naszej gimnastyki przekształcić osobnika, idącego samopas, w karnego członka społeczeństwa, uspołecznić go, aby umiał poświęcić się dla dobra ogółu, umiał podporządkowywać się rozkazowi gromady, a powołany przez gromadę, umiał i rozkazywać.

Tych przymiotów nie da nam żadne studjum wychowania fizycznego. I gdyby ktoś chciał Sokoła zdegradować do jakiegoś towarzystwa, li tylko wychowania fizycznego, wyrządziłby Sokołowi, a tem samem i całemu narodowi wielką krzywdę.

Nasza gimnastyka jest świętą sprawą. I jeżeli Druhu, przestępując próg sali gimnastycznej, nigdyś nie odczuł tajemnego dreszczu tej świętej sprawy, jeżeli stając na baczność przed swym naczelnikiem, nigdyś nie odczuł głębi tego symbolu bezwzględnego posłuchu dla władz i społeczeństwa, nigdyś nie był dobrym sokołem.

Żadne mundury lub odznaki, jakiemi obwieszasz fizyczne Twoje ciało, nie zakryją pustki Twej duszy i Twego serca.

Twoje wnętrze jest martwe, jak martwym jest kamień młyński, który spełnia użyteczną pracę mielenia ziarna, tej pracy jednak jest tylko martwem narzędziem.

Z Ducha nie byłeś tedy nigdy pasowanym Sokołem!

Nasze Sokolnie, nasze ćwiczenia, niech będą kuźnią Ducha! Sokolnia nasza, to nie szpital, gdzie leczą chorych według najświeższych metod i środkami najnowszemi. Nasza metoda to droga do opanowania jak najszerszych warstw społecznych, do podporządkowania największych mas, zdolnych i chętnych oddać w razie potrzeby na usługi kraju i narodu siły fizyczne, ale i zdrowie a nawet i życie. Jeden idealista, a choćby nawet ideowiec, wyćwiczony w kuźni sokolej, jest nam więcej wart, niż sto egoistów, zaprawionych jak najracjonalniej w instytucie klasycznego wychowania fizycznego. I w tem mieści się główny wzgląd, dla którego Sokół nie może być zwolennikiem nadmiernego racjonalizmu i tylko racjonalizmu gimnastycznego.

W naszej gimnastyce nie negujemy pierwiastka racjonalnego. Musi on jednak ustąpić względom innym wszędzie tam, gdzie tego wymaga nasz cel specjalny, cel kategoryj wyższych. Dlatego nasza gimnastyka posiada dużo elementów takich, których rutynowany racjonalista nie rozumie, a w ślad za tem potępia. Potępi ją każdy, kto szuka w swej gimnastyce racjonalizmu chemicznie czystego, realizmu sto procentowego, a nie rozumie, że gimnastyka sokola musi być w naszych stosunkach w pierwszym względzie szkołą karnego idealizmu.

I w tym idealiźmie widzimy tę moc twórczą, która w naszej, egoizmem przesiąkniętej epoce będzie nam twardym fundamentem dla wzniesienia wielkiej budowy Sokolstwa Polskiego.

Z Przewodnictwa Dzielnicy

Protokół z posiedzenia Przewodnictwa Dzielnicy odbytego w dniu 3 grudnia 1926 roku

Obecni d-howie: Dreyza, Hamburger, Kobyliński, Koczur, Kowalczyk, Koźlik, Kralewski, Król, Smoczyk i Zontek.

Dh. Prezes Dreyza otwiera posiedzenie hasłem: Czołem i zawiadamia obecnych, że celem zapoznania ich bliżej z projektem budowy stadjonu i sokolni, zaprosił na to posiedzenie inicjatora tej myśli dha Czempisza, członka gniazda Katowice I., który przedłożył obecnym plany i przypuszczalny kosztorys, oraz odczytał memorjał, mający być wysłany do władz i instytucji. — Po dyskusji uchwalono oddać tą sprawę Spółdzielni Sokolej, która ma się postarać o potrzebne fundusze na roboty wstępne.

Następnie zatwierdzono uchwały Naczelnictwa powzięte w dniu 21. 11. 1926 a ogłoszone w Dodatku Technicznym.

Za zgodą przedstawiciela W. O. P. uchwalono uznać egzamin 2 absolwentów kursu, urządzonego przez Okręg X., za ważny, mimo że Komisja Egzaminacyjna nie była kompletna.

Posiedzenie z dnia 22. 12. 1926.

Obecni d-howie: Dreyza, Koczur, Korus, Kowalczyk, Koźlik, Król i Dr. Parczewski.

Po otwarciu posiedzenia przez dha prezesa Dreyzę, zdali sprawozdania z odbytych zebrań dyskusyjnych, a mianowicie: Dh. Dreyza z okręgów I, III, V i XIII., Dh. Kowalczyk z VI i XI, Dh. Koźlik z VIII., IX. i X., na podstawie których stwierdzono, że z wyjątkiem okr. V wszędzie praca się potęguje a gniazda budzą się z powojennego letargu. W związku z tem uchwalono wysłać bezinteresownie do wszystkich gniazd okręgu V. po 5 egzemplarzy organu, który ma służyć do pobudzenia tych gniazd do pracy.

Ze względu na przypadającą w dniu 29. grudnia rocznicę śmierci ś. p. dha Wolskiego, byłego prezesa Dzielnicy, uchwalono wziąć udział w nabożeństwie, które się odbędzie w powyższym dniu w katedrze i wezwać Zarząd Okr. II. do wystawienia umundurowanego plutonu, który po nabożeństwie złoży wieniec na grobie ś. p. Zmarłego.

Następnie uchwalono: 1) odstąpić gniazdu w Jasienicy bezinteresownie jeden amerykański drążek z tem, że gniazdo to pokryje koszta transportu;

2) odstąpić bezinteresownie Okr. XIII. cztery książki administracyjne;

3) umorzyć wkładki dzielnicowe gniazd Dąb, Okr. II. i Lubliniec, Okr. V., za rok 1924, 1925 i 1926.

Z Naczelnictwa Dzielnicy

W sprawie ulg dla uczestników kursów instruktorskich p. w.

Ministerstwo Spraw Wojskowych Dep. I. Piech. rozkazem L. 38.443/p. w. f. z dnia 3 listopada 1926 r. zarządziło uruchomienie stałych kursów instruktorskich przy pułkach piechoty dla członków organizacji upoważnionych do uprawiania p. w.

Obecnie, jak donosi Dowództwo 23. Dyw. Ministerstwo S. Wojsk. Dep. I. Piech. rozkazem z dnia 21. grudnia 1926 L. 45.393/p. w. f. zarządziło, że uczestnikom tych kursów, którzy ukończą takowe z wynikiem pomyślnym, kurs ten będzie zaliczony jako odbyte ćwiczenia rezerwy. — Dowództwa pułtów zobowiązane są przedkładać odnośnym P. K. U. wykazy absolwentów tychże kursów, które będą prowadziły ich ewidencję, — i uwzględniali każdego poszczególnego przy ściąganiu jego rocznika na ćwiczenia.

Następnie Dowództwo 23 dyw. piechoty pismem z dnia 12. 1. 1927, l. d. 82 p. w. prosi o wyznaczenie kandydatów na kurs instruktorski p. w. w porozumieniu z Dowódcami kadr instr.

Kurs ma się rozpocząć w lutym. Kandydaci na kurs mają być wybrani z tych miejscowości i placówek, które nie mają instruktorów z ukończonym kursem instruktorskim. Wykaz przedłożyć do dtwa dywizji do dnia 1. II. 27 r.

Z życia „Sokoła“ w Okręgach

Rybnik. Tow. Gimn. „Sokół“ w Rybniku urządziło dnia 8 bm. przy licznym udziale publiczności w hotelu „Świerklaniec“ wieczór gimnastyczny. Uroczytsość zagaił p. Nowomiejski, prezes gniazda, witając przybyłych i dziękując wszystkim członkom i sympatykom „Sokoła“ za wydatną pomoc przy urządzaniu popisów.

Na program wieczorku złożyły się: ćwiczenia na drążku i poręczach, budowa piramid, oraz zapasy oddziału ciężko-atletycznego. W międzyczasie p. inżynier Tyski wygłosił dwie deklamacje: „Odę do młodości“ i „Koncert Jankiela“ z „Pana Tadeusza“. Po popisach odbyła się zabawa taneczna.

Z życia Tow. gimn. Sokół w Rydułtowach.

Tow. gimn. Sokół w Rydułtowach urzadziło w dniu 6 stycznia br. w lokalu druha Kwiotka swe Walne Zebranie, na które przybyło przeszło 50 druhów. Po zagajeniu i powitaniu wszystkich obecnych przez dha prezesa, naczelnika poczty Godzieka, wygłosił jednogodzinny wykład o historji polskiej kierownik szkoły I. drh Gwóźdź. Huczne oklaski świadczyły o zadowoleniu z treści wykładu. Po sprawozdaniu rocznem przez poszczególnych członków zarządu druh prezes dziękował w serdecznych słowach wszystkim druhom — w szczególności druhowi naczelnikowi Sikorze — za współpracę w ubiegłym roku. Po sprawozdaniu Komisji Rewizyjnej udzielono na wniosek dha Gawrona zarządowi jednogłośnie absolutorjum.

Zarząd, w skład którego dotychczas wchodzą druhowie: Godziek, Roezner, Warkocz, Fiołka, Musioł, Pyszny i Kwaśny, uzupełniono przez wybór 5 druhów a mianowicie: druhowie Waller, Szulik, Huj, Kubik i Groborz. Do Sądu Honorowego wzgl. Polubownego wybrano drhów: Żydek Wal., Basista, Kubica Fryd., Węgrzyk, Ociepka i Sikora, zaś do Komisji rewizyjnej druhów: Gawron, Sodkiewicz i Koczy. W końcu postanowiono urządzić w dzień 12 lutego br. w lokalach i w sali druhów Kwiotka i Palki zabawę karnawałową.

Hasłem Czołem i odśpiewaniem „Ospały...“ zakończył druh prezes Godziek to pierwsze zebranie w nowym roku 1927.

Królewska Huta. (Gwiazdka w „Sokole“.) Ruchliwe gniazdo w Król. Hucie urządziło w Katolickim Domu Związkowym „Gwiazdkę“. Obszerna sala była przepełniona. Uroczystość gwiazdkową zagaił prezes giazda drh. Spaltenstein, prezydent miasta, dłuższem przemówieniem. Odśpiewano kilka kolend i młodzież obojga płci wygłosiła deklamacje. Nie zapomniano także o wspólnem łamaniu opłatka. Młodzież została ugoszczona wspólną kawą, podczas której gwiazdor rozdzielał podarunki. Każdy z młodocianych otrzymał torebkę z jabłkami, orzechami, piernikami i kiełbasami. Oprócz tego mniej zamożni otrzymali prezent w postaci ciepłej odzieży. Ku końcu przemawiali jeszcze drh. Piec i drh. Grześ, radca miejski. Uroczystość zakończyła się zabawą taneczną w ścisłem kółku. Szczególnie podobały się piramidy, wykonane przez młodzież żeńską i ćwiczenie akrobatyczne, wykonane przez 2 starszych druhów. Wyrażam na tem miejscu towarzystwu serdeczne podziękowanie za szczególną opiekę naszej dziatwy a zwłaszcza prezesowi, druhowi, prezydentowi miasta Spaltensteinowi, który nie szczędzi żadnych trudów, aby przyprowadzić tow. do tego stopnia, na

który rzeczywiście zasługuje. Apeluję zatem do wszystkich rodziców Polaków, żeby ich dziatwę posyłały do Sokoła, który ma zadanie wychowania młodzieży fizycznie i duchowo. Sokół.

Królewska Huta. W środę, dnia 19 bm. o g. 20-tej odbędzie się walne zebranie gniazda królhuckiego w Katolickim Domu Związkowym przy ul. Wolności 47, wchód z ulicy Wolności.

Porządek dzienny: 1) Zagajenie, 2) przeczytanie protokółu ostatniego walnego zebrania, 3) sprawozdanie poszczególnych członków wydziału i komisji rewizyjnej, 4) dyskusja nad sprawozdaniami, 5) wybór biura walnego zebrania, 6) wybór pezesa i wiceprezesa, 7) wybór 9 członków wydziału, 8) wybór komisji rewizyjnej i delegatów, 9) wolne głosy i wnioski. Czołem!

Za Zarząd: Sopa, sekr.

Lekka atletyka na północy.

O tem, na jakich wyżynach stoi sport lekkoatletyczny na dalekiej północy, nie zdajemy sobie naogół dokładnie sprawy. O jego poziomie sądzimy tylko po wynikach Nurmich, Widów czy Lindströmów i choć rozumiemy, że za mistrzami idzie wysoka czołowa „klasa", nie uprzytomniamy sobie jednak, jak jest ona wysoka. Wydaje nam się nieraz, że niektórzy nasi zawodnicy mogliby na północy zdobywać zaszczytne wyniki; w istocie jednak, jest to możliwem tylko w niewielu wypadkach, w konkurencjach, w których Skandynawowie i Finnowie są, wyjątkowo, nieco słabsi. Z polskich lekkoatletów Kostrzewski, na 400 m płotki, oraz w pewnej mierze i Baran w dysku mogliby mieć „miejsce" na poważniejszym meetingu w Stockholmie czy Helsingforsie.

Czem jest lekka atletyka tych krajów najlepiej może świadczyć średni wynik dziesięciu pierwszych zawodników w każdej konkurencji w danym roku. Obie rywalki, Szwecja i Finlandja, od lat stale starannie je obliczają, przyczem zazwyczaj przewagę mają Finnowie. A w tym roku na 16 klasycznych konkurencyj, w 9 górą jest Kraina Tysiąca Jezior. Oto średnie wyników pierwszej dziesiątki, które, dla większej wymowy cyfr, zestawiamy z indywidualnemi rekordami polskiemi:

	SZWECJA	FINLANDJA	REKORD POLSKI
100 m	10,92 sek.	10,95 sek.	10,9 sek.
200 „	22,63 „	22,46 „	22,7 „
400 „	50.10 „	50,82 „	50 „
800 „	1 58.21 „	1:57,58 (!)	1 58,4
1.500 „	4 03,84 (!)	4:02,28 (!!)	4 09,6
5.000 „	15:18,02	14:59,53 (!!!)	16:04
10.000 „	32:57,93	32 19 4	34:10
110 „ przez płotki	15,73 sek (!)	16,2 sek.	16.2 sek.
Skok wzwyż	183,9 cm. (!!)	181,85 cm.	180 cm.
„ w dal	697.7 „	688,9 „	676 „
„ o tyczce	358 „	356,1 „	360 „
Trójskok	14 m 20,7 cm,	14 m 22 5 cm.	13 m 37 cm.
Kula	13 „ 40,2 „	14 „ 13 7 „	12 „ 93 „
Dysk	41 „ 49,4 „	43 „ 30 8 „	42 „ 30 „
Oszczep	57 „ 88 4 „	60 „ 84,9 „	57 „ 56 „
Młot	46 „ 28 „	42 „ 80 „	33 „ 88 „

Cyfry mówią same za siebie. Dodać można tylko ten komentarz, że gdyby brać średnią, nie pierwszej dziesiątki, lecz setki, wynik porównania byłby dla nas jeszcze o wiele mniej korzystny. Podkreślamy raz jeszcze, że podajemy powyżej tylko przeciętne, a nie rekordy danych państw, ani też najlepsze wyczyny w ubiegłym roku. Wówczas sprawa miałaby się dla Polski jeszcze znacznie gorzej.

M. N.

Rozmaitości

Historja Olimpjad.

Koło miasta Olimpji na Poloponezie odbywały się w starożytnej Grecji co 4 lata wielkie sportowe igrzyska narodowe, na których wszystkie plemiona greckie walczyły z sobą w swoich przedstawicielach o palmę pierwszeństwa. Sława tych igrzysk była tak wielka, że, gdy po raz pierwszy w r. 776 przed Chr. zapisano imiona, od tej chwili rachuba

czasu w Grecji odbywała się według „olimpjad“, czyli czteroleci. Igrzyska te przetrwały aż do roku 393 po Chr.

W r. 1896 po dziesięcioletnich zabiegach barona Piotra Coubertaina wznowiono dawne igrzyska.

Pierwsza nowoczesna Olimpjada odbyła się owego roku w Atenach. Tylko 14 zawodów miało miejsce. Ale od tego czasu budzi się coraz większe zainteresowanie, przybywa na następnych Olimpjadach zawodów i zawodników, poprawiają się rekordy.

W r. 1900 odbyła się II Olimpjada w Paryżu, III w r. 1904 w St. Louis, IV w r. 1908 w Londynie, V w r. 1912 w Sztokholmie, VI wyznaczona na rok 1916 w Berlinie, z powodu wojny nie odbyła się, VII w r. 1920 w Antwerpji, VIII w r. 1924 w Paryżu, IX w r. 1928 ma się odbyć w Amsterdamie, a X w r. 1932 w Los Angelos.

Zwycięzcami pierwszych czterech Olimpjad byli sami Amerykanie, na piątej wysunęli się koło nich Szwedzi na drugiem miejscu Anglicy, na trzecim Finlandczycy, na czwartem. Na szóstej obok Amerykanów Finlandczycy.

Wyniki VIII Olimpjady (Paryż 1924 r.).

(Za I miejsce trzy punkty, za II miejsce dwa punkty, za III miejsce 1 punkt).

Narodowość	I	Miejsc II	III	Suma punkt.
1. Stany Zjednoczone	45	26	27	214
2. Finlandja	15	12	11	80
3. Francja	13	13	11	76
4. W. Brytanja	9	13	13	66
5. Szwecja	4	11	12	46
6. Szwajcarja	7	7	9	44
7. Włochy	8	4	4	36
8. Belgja	3	8	3	28
9. Norwegja	7	2	3	28
10. Holandja	3	2	5	18
11. Danja	2	4	2	16
12. Australja	3	1	2	13
13. Czechosłowacja	1	3	4	13
14. Austrja	1	3	1	10
15. Estonja	1	1	4	9
16. Kanada	1	1	4	9
17. Argentyna	1	1	2	7
18. Afryka północna	1	1	1	6
19. Jugosławja	2	—	—	6
20. Polska	—	1	1	3
21. Irlandja	—	1	—	2
22. Rumunja	—	—	1	1
23. Nowa Zelandja	—	—	1	1
24. Haiti	—	—	1	1
25. Japonja	—	—	1	1

Polska na Olimpjadzie zajęła II miejsce w kolarskim wyścigu drużynowym (Stankiewicz, Łazarski, Lange, Szymczak); III miejsce w zawodach jazdy konnej: skoki przez przeszkody (por. Królikiewicz na „Pikadorze“).

Polska poraz pierwwszy wzięła udział w tej Olimpjadzie. Na VII Olimpjadzie być nie mogła, gdyż w r. 1920 toczyła się walka o granice Polski.

20 rekordów światowych pobitych w roku 1926.

Paryż. Według FIAA w ciągu roku bieżącego padło aż 20 rekordów światowych, to jest więcej, niż kiedykolwiek. Zaznaczyć przytem należy, że 19 z tych rekordów pobili europejczycy, podczas gdy w latach ubiegłych większość rekordów bili amerykanie.

Jakie sporty uprawiają dyplomaci?

Wszyscy w coś „grają“, albo się jakimś sportem entuzjazmują. Jakże jest ulubiony sport tych ludzi, których zawód sam jest pierwszorzędnym sportem — to jest polityków?

Stresemann, minister spraw zagranicznych Rzeszy, z zawziętością uprawia grę w kręgle. Codziennie rano, przed pójściem do gmachu ministerjum, udaje się do pobliskiej kręgielni, gdzie blisko dwie godziny ćwiczy się.

Znów Luther, kanclerz Rzeszy, z zamiłowaniem uprawia wszelkie sporty wolne, specjalnie zaś wioślarstwo. Marzeniem jego jest, porzuciwszy męczące życie polityka, udać się łodzią w podróż do południowej Ameryki.

W przeciwieństwie do niego, lubi znów Edward Herriot, wódz radykałów francuskich, lotnictwo. Wszelkie sprawy, związane z przerzucaniem się z miejsca na miejsce, specjalnie podczas wyborów, załatwia drogą aeroplanu. Uważa, iż sport ten świetnie wpływa na ustrój nerwowy jak i na ogólny hart ciała.

„Tygrys“ Francji wielki Clemenceau, za czasów swej płomiennej młodości był zapalonym myśliwym.

Lloyd George, pomimo wieku podeszłego, jest zawziętym golfistą.

Jego wielki przeciwnik, Arystydes Briand, znów ma inną dziedzinę... sportu... rekord w paleniu fajki. Ilość dymu, którą wchłania obecny minister spraw zagranicznych Francji, jest rzeczywiście tak wielka, że trudno nie podziwiać tego organizmu, który dotąd nie uległ katastrofie. Jest to więc zarazem najwybitniejszy przedstawiciel sportu — fajkowego.

Wskazówki zdrowotne

W dzisiejszym świecie nie ma nic bez zapłaty. Tu włącza się i zdrowie.

Prawie wszyscy kryminaliści i fanatycy są słabego zdrowia lub chorzy. Dobre zdrowie ma wpływ na etykę.

Wesołość jest najlepszą toniką.

Wszystko co przygnębia umysł szkodzi zdrowiu. Kłopot, gniew, złośliwość, zazdrość, nienawiść, obawa — psują maszynerję organizmu ludzkiego.

Jest tak samo moralnym obowiązkiem pielęgnować i dbać o zdrowie, jak i być dobrym.

Dobroć jest tylko duchowem zdrowiem. Nikt nie może zjeść w 1 dniu tyle, aby wystarczyło na tydzień, lub wyspać się jednej nocy, aby wystarczyło na sześć lub siedem.

Miłość idzie razem ze zdrowiem. Śmierć spowodowana zerwaniem węzłów miłości — nie jest fikcją.

Dobre zdrowie nie może być ugruntowane na głupocie. Zdrowe idzie w parze z wagą. Brak balansu znaczy, że coś jest źle.

Zdrowie to piękność. Zdrowie to moralność. Zdrowie to harmonja w czynnościach wszystkich organów ludzkich. Wszystkie prawa natury pomagają w osiągnięciu zdrowia. Choroba jest skutkiem, nigdy przyczyną.

Kto rzadko używa lekarstw, rzadko choruje.

Jak oddychać?

Któżby tego nie umiał? A nawet każdy wie, że trzeba oddychać tylko nosem. Ale nie o taki oddech chodzi. Chodzi o oddech — orzeźwiający. Gdy długo siedzisz w jednem miejscu i poczujesz znużenie.

1. Wstań, wyprostuj się, głowę unieś nieco do góry, ramiona cofnij nieco w tył pozostawiając ręce przy boku.

2. Wznoś się powoli na palcach i wciągaj powietrze przez nos, podnosząc ręce ku górze; zapełnij najprzód dolną część płuc, wydymając brzuch następnie średnią część płuc, rozpierając niższe żebra, wreszcie szczyty płuc rozpierając wyższe żebra.

3. Zatrzymaj powietrze przez kilka sekund i powoli opuszczaj się na pięty, wypychając powoli powietrze przez nos;

4. Powtórz to kilka razy starannie i dokładnie, lepiej wykonać jedno zupełne odetchnięcie z całą dokładnością niż kilka razy pośpiesznie i niedokładnie;

5. Na zakończenie ostatni wydech zrób inaczej, przez usta: otwórz usta jak do gwizdania, ale nie wydymaj policzków, wypełnij gwałtownie trochę powietrza, potem na chwilę wydech wstrzymaj i znowu rytmicznie małemi ilościami, ale z całą siłą wypchnij powietrze pozostałe aż do końca.

Należy to powtarzać kilkanaście razy w ciągu dnia, za każdem razem robiąc najwyżej po kilka odetchnień a nie kilka razy po kilkanaście. Szczególniejsze znaczenie mają takie odetchnienia rano, po wstaniu i w czasie pracy, przy której poczujesz znużenie. A jeśli w szkole w czasie lekcyj stosowane są głębokie oddychania, rób je tak ja je powyżej opisano.

Zanim oceniać zaczniesz, czy pożyteczne są te ćwiczenia, naucz się najpierw robić je zupełnie, dokładnie i sprawnie.

Jak się odżywiać?

Bezustanna czynność komórek naszego ustroju powoduje również bezustanne zużywanie materjałów, z których składa się nasze ciało. Odbywa się wtedy proces zbliżony do spalania: chemiczne części składowe pożywienia łączą się z tlenem, przynoszonym przez krew i przechodzą w związki proste. Pokarmy więc muszą zawierać takie składniki, jak i nasze ciało, nadto odpowiednio ustosunkowane, zatem: węgiel, wodór, azot, tlen, chlor, wapno, siarkę, fosfor, sól, potas, żelazo i inne. s

Ciało ludzkie zawiera 74 kg, woda 50 kg, węgla 12 6 kg, wodoru 1 9 kg, azotu 1,7 kg, tlenu 4.5 kg, innych 3 3 kg.

Azot stanowi główną część t. zw. ciał białkowych; węgiel, wodór i tlen węglowodanów i tłuszczów; chlor w połączeniu z sodem stanowi sól kuchenną, wchodzi w skład naszej krwi; chlor z wodorem — kwas solny — jest w soku żołądkowym; wapień i fosfor — w kościach; żelazo w czerwonych ciałkach krwi i t. d.

Nadto przy obliczaniu wartości pokarmów bierze się pod uwagę nietylko ich wartość (białko, węglowodany, tłuszcze), ale i ich wartość cieplną (ile dostarczają jednostek ciepła ustroju ludzkiemu).

Skład i ilość pożywienia zależy od wieku, płci, rodzaju zajęcia	Średnia waga kg	Białko g	Tłuszczu g	Węglowodań g	Ciepłostek (kaloryj)
Dzieci 2—4 lat	12	43	37	110	970
„ 5—7 „	16	56	35	170	1.250
„ 8—11 „	22	60	29	220	1.400
„ 12—14 „	32	77	38	250	1.700
„ 15—18 „	40	80	47	290	1.950
Dorośli: mężczyzni (lekko prac.)	65	116	56	500	3.000
kobiety	55	90	65	420	2 700
mężczyzni (ciężko prac.)	70	145	90	500	3.500
Starzy mężczyzni	60	90	40	350	2.200
kobiety	50	80	35	300	1.870

Przy dobieraniu pokarmów należy zwracać także uwagę i na ich strawność: ile czasu pokarm musi przebywać w żołądku. Im krócej przebywa, tem jest strawniejszy.

1—2 godz. pozostają w żołądku: małe ilości płynów: herbaty, wody, mleka. 2—3 godz. większe nad 200 cm3 ilości płynów móżdżek cielęcy, ryba gotowana jarzyny przecierane, chleb biały, biskopty.

3—4 godz. mięso gotowane, małe ilości mięsa pieczonego, większość jarzyn.

4—5 godz. większe ilości mięsa pieczonego, drób, śledź, groch przetarty.

Ćwiczenia cielesne.

Już od wieków ludzie mądrzy zachęcali młodzież do ćwiczeń cielesnych.

Wojciech Oczko, sławny lekarz nadworny króla polskiego Stefana Batorego, w dziele swem pt. „Przymiot" obszerny ustęp poświęca ćwiczeniom cielesnym, podnosząc ich zalety zdrowotne i lecznicze, nie przemilczając wszakże i działania ich na umysł i charakter. Tak oto kreśli zalety czynnego ruchu:

— Praca dobrą krew i dobre zdrowie zachowywa w ludziach, acz dobra krew z dobrych potraw, ale jeśli praca, a ciała ćwiczenia do tego nie dodasz, najwięcej karmiąc i tucząc ciało, najbardziej je rozetkasz, obciążysz a do wrzodów rozmaitych skłonne uczynisz. Patrz na zwierzęta i ptaki leśne, jako są daleko więcej rącze, mocniejsze, cudniejsze, nawet tłustsze i smakowi ludzkiemu przyjemniejsze niż w kojcu albo zagrodzie szczerą pszenicą wychowane, przez onę pracę, którą na swobodzie mają. Ruch bowiem i praca zwykły im do jedzenia ochoty dodawać, lepiej trawić i w lepszą krew obrócić. Jeśli się rzeczom wszystkim od Boga stworzonym przypatrzysz, wszystko ujrzysz w jakiejś ustawicznej pracy. Rola leżąc odłogiem nikczemnieje, woda, jeśli nie ciecze, nie płynie, gnije i cuchnie, szaty mole jedzą żelazo albo inne kruszce rdza zgryzie. Koń nawet arabski bez ruchu zepsieje, pies pola zależy, a cóż więcej człowiek, którego Bóg bez pracy nie zostawił, aby w ustawicznym był ruchu.

Antoni Wagner

Katowice, ul. Szopena 8

Posiada na składzie wielki wybór czapek sokolich.

Czapka kompletna z piórem agrafką (kokardką) i sokolikiem **złotych 3,50.**



Przy większych zamówieniach opust



Pióra Sokole, Sokoliki po przystępnych cenach.

Fabryka ubiorków ćwiczebnych dla Sokołów

wedle przepisów.

		Cena
Paski czerwone ze spinką		1.50
Koszulka ćwiczebna	nr. 1 mała	4.40
„ „	nr. 2 (większa)	4.80
„ „	nr. 3 „	5.10
„ „	nr. 4 „	5.50
Trykoty długie, ciemnogranat	nr. 2 (do 18 lat)	9.10
„ „ „	nr. 4 (dla starszych)	9.40
„ „ „	nr. 5 „ „	10.90
„ „ „	nr. 6 „ „	14.15
Spodeńki krótkie ciemne do sportu	nr. 3 (dla młodsz.)	3.40
„ „ „ „	nr. 4 (dla większ.)	3.60

Przy zamówieniach podać długość i objętość w pasie spodni, zaś przy koszulkach objętość piersi dla wszelkiej pewności. — Dostarcza tylko za gotówkę albo za zaliczką pocztową. - Informacji udziela także prezes Sokoła **Paweł Kralewski, Siemianowice,** Plac Wolności.

Firma T. Kołodziej

(dawniej Grünpeter)

Skład towarów tekstylnych

Siemianowice, ul. Wandy 16.

W Sekretarjacie Dzielnicy Sokolej

są do nabycia:

1. **Pojedyńcze egzemplarze Organu** z roku 1924 (Nr. 12 wyczerpany) z roku 1925 (Nr. 1-3 i z bież. roku w cenie . . . . **zł 0,20**
2. **Księgi administracyjne:**
   Księga kasowa 200 str. . . . . „ **7,50**
   „ „ 100 „ . . . . „ **6,00**
   „ składek 200 „ . . . . „ **4,50**
   „ „ 100 „ . . . . „ **4,00**
   Spis członków . . . . „ **4,50**
   Sprawozdanie kasowe . . . . „ **3,50**
3. **Wzory piramid i igrzysk komplet** . . . . . . „ **3,00**
4. **Dr. Kłoś, Lekkoatletyka** . . . . „ **3,00**
5. **Książeczka zastępowa** . . . . „ **0,20**
6. **Afisze na zebrania sztuka** . . . . „ **0,06**

W myśl uchwały Zarządu Dzielnicy, księgi te muszą być bezwarunkowo w każdem gnieździe zaprowadzone. Przy zamówieniu wpłacić gótowkę na P. K. O. Nr. 301 550.

Przewodn. Dzielnicy Śląskiej Związku Sokołów, Katowice.

Nakładem Przewodnictwa Dzielnicy Śl. Związku Sokołów. — Czcionkami „Drukarni Katolickiej", Sp. Akc. w Katowicach.
Odpowiedzialny Redaktor Albin Koczur, Katowice, ul. Zielona 11.